

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

MANUEL FAJARDO



**TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO CIENTÍFICO DE MASTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

TÍTULO: Programa de actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur

AUTORA: Lic. LUDMILA RABEIRO RAMIREZ

TUTOR: Msc. RAINEL GOMEZ HERNANDEZ

2011
AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN

PENSAMIENTO

*“Tengo fe en el mejoramiento humano,
en la vida futura,
en la utilidad de la virtud y en tí.”*

José Martí

DEDICATORIA

ESTE TRABAJO SIGNIFICA LA CULMINACIÓN DE AÑOS DE ESFUERZOS, SACRIFICIOS, DISCIPLINA Y VOLUNTAD DENTRO DE MI PREPARACIÓN, POR ELLO, QUIERO DEDICARLO COMO MUESTRA DE APRECIO Y CARÍÑO.

A MI MAMÁ LUCILA POR HABERME DADO LA VIDA, POR SU CARÍÑO Y CONFIANZA.

A MI PAPÁ JOSÉ RAÚL POR SU CONSTANTE DEDICACIÓN Y AMOR.

A MIS ABUELOS, LEONOR, HILDA Y GABRIEL.

A JOSÉ ANTONIO, POR SU COMPRENSIÓN, PACIENCIA Y AYUDA.

A MARÍA POR SU AYUDA INCONDICIONAL.

A TODOS LOS QUE ME QUIEREN.

AGRADECIMIENTOS

A MI TUTOR QUIEN HA SIDO MI GUÍA EN EL TRANCURSO DE ESTE TRABAJO POR HABERME BRINDADO SU ORIENTACIÓN, SU INTERÉS Y DEDICACIÓN DURANTE LA REALIZACIÓN DE ESTE TRABAJO.

A EDUARDO JESÚS DE LA MAZA POR SU AYUDA INCONDICIONAL.

A LOS PROFESORES DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, NANCY URANGA POR CONTRIBUIR A ELEVAR MIS CONOCIMIENTOS.

A MIS AMIGOS POR HABER COMPARTIDO MOMENTOS INOLVIDABLES.

A MARÍA PACHECO POR CONTRIBUIR A LA REALIZACIÓN DE ESTA TESIS.

A JOSÉ ANTONIO, QUIEN CON AMOR Y DEDICACIÓN ME HA AYUDADO EN LA REALIZACIÓN DE ESTE TRABAJO.

A MIS PADRES Y ABUELOS QUE HAN CONTRIBUIDO FIELMENTE AL DESARROLLO DE MIS ESTUDIOS.

“GRACIAS”

RESUMEN

Todas las actividades físicas-recreativas facilitan la sana ocupación del tiempo libre, proporcionando transformaciones económicas, sociales y políticas. La necesidad de proporcionar una generación de adolescentes saludables, física, multilateral y armónicamente desarrollada, son las exigencias de nuestro territorio Consolación del Sur, Pinar del Río. Por lo que nos propusimos un programa de actividades físicas – recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo. La actividad física recreativa es parte integral de la formación multilateral, que constituyen un proceso pedagógico encaminado hacia el desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo. Durante el tiempo libre se realizan variadas actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de los intereses, motivaciones, la cultura deportiva del tiempo libre y de los practicantes, este trabajo tiene como objetivo, proponer un programa de actividades físicas –recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos, estadísticos; todo lo cual nos permitió llegar a conformar una propuesta de programación de actividades físicas-recreativas, que presenta principios filosóficos, psicológicos, sociológicos y pedagógicos, métodos de enseñanza, procedimientos organizativos, contenidos teóricos y prácticos, opción para otros consejos populares e indicaciones metodológicas.

PALABRAS CLAVES: Ocupación del tiempo libre

Adolescentes

Actividades físicas – recreativas

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I SISTEMATIZACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DENTRO DEL PROCESO DE RECREACIÓN.	11
1.1-Definición general de la recreación.	11
1.2 Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre.	17
1.3 Caracterización de la adolescencia.....	22
1.4 Concepto de comunidad tratado por varios autores.....	25
1.5 Programa, consideraciones para su planificación.....	29
1.5.1 Características de un programa.....	31
1.5.2 Enfoques básicos en que se basa la programación.....	32
1.5.3 Finalidad de los programas de recreación en las comunidades.....	32
1.5.4 Clasificación de los programas.....	32
1.5.5 Etapas para realizar un programa de actividades físicas- recreativas en la comunidad.	33
1.5.6 Ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar.	35
1.5.7 La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales.....	36
CAPITULO # II. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 12-15 AÑOS.	39
2.1 Determinación del estado actual que caracteriza la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.....	39
2.1.1 Levantamiento de la circunscripción 114.....	39
2.2. Procesamiento y análisis de los resultados de los instrumentos aplicados.....	43
2.2.1 Análisis de los resultados de la observación.....	43
2.3 Programa de actividades físicas-recreativas para los adolescentes de 12 -15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.....	51
2.4 Valoración de la utilidad del programa de actividades físicas – recreativas para los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.....	64
CONCLUSIONES.....	72
RECOMENDACIONES.....	73
BIBLIOGRAFÍA.....	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Si consideramos la comunidad como un grupo humano, donde se entretajan relaciones interpersonales, por supuesto, ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo socio – psicológico en la intervención comunitaria, para lograr la verdadera participación. El desarrollo del deporte en la vida social del mundo contemporáneo ha conducido en las últimas décadas a que las ciencias sociales se interesen por el estudio de este fenómeno, bien sea de carácter económico, político, pedagógico, psicológico, mediático o histórico. La investigación sociológica también se ha interesado por el estudio a las dimensiones sociales del deporte.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, ya que en alguna medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre y pueda alcanzar en la sociedad. En el tiempo libre se realizan variadas actividades deportivas y recreativas, estas dependerán de los intereses del individuo en su tiempo libre. Las actividades físicas-recreativas como su contenido así lo indican, son objetivos que satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría y satisfacción, de aquí podemos inferir la importancia que estas representan para la sociedad. Todo lo antes expuesto, junto con la problemática actual para lograr la satisfacción recreativa de nuestra población, nos motivó a investigar sobre el tema, tomando como referencia a los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo del municipio de Consolación del Sur.

Esta problemática planteada se aborda con mayor interés y por las inquietudes planteadas y experiencias propias de la convivencia en el lugar donde se percibía

la realidad social y la situación existente en relación con el empleo del tiempo libre y la realización de las actividades físicas–recreativas fundamentales en los adolescentes.

Después de analizados los criterios de los autores consultados, se realiza un estudio del tiempo libre, gustos y preferencias que poseen los adolescentes en estas edades a través de un presupuesto de tiempo libre, que dio como resultado un tiempo disponible de 6 horas, no obstante, esta magnitud considerable de tiempo libre, la mayor parte de las actividades que realizan en el mismo, son de ejecución individual y de las denominadas actividades pasivas de la recreación, como ver TV, escuchar música, jugar en la computadora, juegos ilícitos y muy pocos realizan actividades físicas recreativas, lo cual se pudo corroborar, a través de observación y entrevistas realizadas a los factores implicados por la oferta de actividades.

En observaciones realizadas a las actividades físicas recreativas desarrolladas en la circunscripción # 114 del consejo popular Pueblo Nuevo, se pudo conocer que los adolescentes mostraron poca satisfacción por las actividades que se ofertan y esto incide en la motivación, lo que conlleva a que los adolescentes no participen en las mismas.

En la entrevista aplicada a los adolescentes de 12-15 años, logramos confrontar que las escasas actividades físicas recreativas que ejecutan son de forma individual, o sea, los medios son garantizados por ellos, así como la creatividad y reglas en cada una de ellas.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (médicos de la familia, delegado de la circunscripción # 114, presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución, los que plantean no poseer conocimientos de un programa de actividades físicas-recreativas dirigido a este grupo etario en específico, trayendo consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades en su tiempo libre.

En entrevista a los informantes claves, director de la escuela comunitaria y profesor de recreación plantean que, a pesar de que existe un programa de actividades físicas-recreativas para la comunidad, no existe uno específicamente para los adolescentes de 12-15 años de edad, de acuerdo con sus características sociales y psicológicas.

En particular, los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur, manifiestan insatisfacción con la oferta de actividades físicas-recreativas en su tiempo libre, la cual no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etario, ocupando su tiempo libre en otras actividades de menor valor social.

De acuerdo al diagnóstico realizado encontramos algunas irregularidades lo que hace a las actividades físicas-recreativas monótonas y simples.

- 65 % de los adolescentes exponen que las actividades son monótonas.
- 70 % utiliza el tiempo libre en otras actividades (juegos ilícitos, computadoras, etc.).
- 67 % plantea que las actividades que se efectúan en la comunidad solo se realizan en fechas señaladas.
- 55 % refiere que se carece de motivación e iniciativa para organizar actividades recreativas.

Atendiendo a esta situación problemática, se plantea lo siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre hacia la actividad física-recreativa de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción # 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur?

OBJETO DE ESTUDIO

El proceso de recreación física.

CAMPO DE ACCIÓN

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

OBJETIVO

Proponer un programa de actividades físicas–recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

Para darle cumplimiento al objetivo se han planteado las siguientes:

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y el proceso de recreación para los adolescentes en Cuba?

2-¿Cuál es el estado actual que caracteriza la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur?

3-¿Qué características tiene el programa de actividades físicas-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur?

4-¿Cuál es la utilidad que tendrá el programa de actividades físicas-recreativas para contribuir con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur?

TAREAS CIENTÍFICAS

1- Sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la ocupación del tiempo libre de los adolescentes y el proceso de recreación para los adolescentes en Cuba.

2-Determinación del estado actual que caracteriza la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

3-Elaboración de un programa de actividades físicas-recreativas para contribuir con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

4-Valoración de la utilidad del programa de actividades físicas-recreativas para contribuir con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este trabajo tomamos como población 80 adolescentes de 12-15 años de la Circunscripción # 114, de la comunidad perteneciente al consejo popular Pueblo Nuevo, tomándose como muestra 60 adolescentes lo que representa 75 %.

Muestreo: Probabilística, porque responde con los intereses de la investigación

Forma de selección: Aleatorio simple ya que todos los elementos de la población tienen posibilidad de integrar la muestra.

Escala: Métrica porque diferenciamos la cualidad y la cantidad

Criterio de selección: 3:2

Como muestra complementaria se escogieron un total de 17:

- Presidente del consejo popular (1)
- Delegado de la circunscripción (1)
- Director combinado deportivo (1)
- Profesor de recreación (1)
- Activistas de la comunidad (2)

- Presidentes de los CDR de la circunscripción objeto de estudio(8)
- Especialistas (3)

METODOLOGÍA UTILIZADA

Métodos teóricos

- Análisis – síntesis: En la determinación de las actividades a emplear así como la forma en que se estableció cada actividad se partió de la estructura del programa, de acuerdo con los resultados que arrojó la caracterización de los adolescentes.
- Histórico – lógico: Nos permitió partir del origen y evolución del problema, todo lo referente a las relaciones interpersonales y los antecedentes acerca del tema para elaborar el programa de actividades físicas-recreativas.
- Inductivo – deductivo :Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el programa de actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del consejo popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.
- Enfoque sistémico: Se empleó, durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12-15 años, el presupuesto de tiempo libre la oferta de actividades que se les da en la comunidad por parte del personal encargado de la recreación y en el programa de actividades físicas-recreativas que se propone.

Métodos empíricos

- Observación: Se observaron actividades físicas-recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en las actividades recreativas de la comunidad, motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de estas.
- Entrevista: Se realizó al comienzo y final, a los adolescentes para conocer el criterio de estos en cuanto a las actividades físicas-recreativas en la localidad

como son: elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia.

- Análisis de documentos: Se utilizó para obtener información mediante la revisión de bibliografía, trabajos de diplomas realizados con anterioridad, programación de actividades físicas-recreativas, entre otras.
- Estudio de presupuesto-tiempo: Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 60 adolescentes, lo que permitió analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en él.
- Técnicas participativas: Se utilizó dentro de esta, el fórum comunitario e informantes claves en los cuales los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, director combinado deportivo y técnico de recreación), para obtener información complementaria relacionada con la temática en cuestión, determinar sus criterios y opiniones acerca del tiempo libre de los adolescentes. Además se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC. Además el fórum comunitario constituyó un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en nuestro trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías para realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

Métodos estadísticos.

- Estadística descriptiva e inferencial: Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose el cálculo porcentual de cada uno de los indicadores y la décima de proporciones para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pretest y el posttest.

$$P_1 - P_2$$

Z =

$$\frac{P_1 - P_2}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$$

$$P_1 = X_1 / n_1$$

$$P_2 = X_2 / n_2$$

$$X_1 + X_2$$

$$P = \frac{X_1 + X_2}{n_1 + n_2}$$

$$n_1 + n_2$$

Rangos de α (alfa): Si $p < \alpha$ entonces:

$\alpha = 0.01$ 1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$ 5 % Muy significativo

$\alpha = 0.10$ 10 % Significativo

Novedad científica

El trabajo trata una problemática que afecta la incorporación de los adolescentes de 12- 15 años hacia las actividades físicas-recreativas en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo un programa de actividades físicas-recreativas acorde con sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, mediante los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

Aporte práctico de la investigación

Su importancia está dada por la elaboración de un programa de actividades físicas-recreativas ofertadas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, que contribuya al desarrollo multilateral de estos, enfatizando en las capacidades físicas, espirituales y valores, acordes con la concepción de nuestra sociedad y específicamente en el entorno de la comunidad. Este trabajo comunitario contribuye a fortalecer el crecimiento humano y la prevención social en los adolescentes de esta comunidad, ya que mediante este, los adolescentes aprovecharán mejor su tiempo libre en algo sano; ya sea para su salud como para su vida social. Los adolescentes se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia, es decir, se socializan con todos los que los rodean. Los integrantes de la unidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica. Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados. La propuesta de un programa de actividades físicas-recreativas para esta comunidad, tiene buen impacto para la barrio, aparte de todos los beneficios

sociales antes expuestos, estas actividades llevan pocos recursos económicos, ya que la principal exigencia son las instalaciones deportivas y estas existen en la comunidad. Aumenta la calidad de vida de los adolescentes y como consecuencia de los padres y demás familiares, se crea en la comunidad un ambiente favorable al relacionarse con sus vecinos y crear un entorno de colectivismo y amistad, se desarrollan sus valores humanos, se alejan de vicios y malos hábitos, se incorporan a la sociedad como verdaderos defensores de los principios morales del sistema revolucionario.

Actualidad científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que está afectando el comportamiento de los adolescentes un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Pertinencia social: Tiene sentido de pertenencia porque se logró que los adolescentes participen en actividades físicas-recreativas en su tiempo libre de forma sistemática en la comunidad los cuales se encontraban ocupando su tiempo libre en la ejecución de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

La labor científica de la autora en eventos relacionados con la temática del tiempo libre en los adolescentes.

- Presentado en la VIII Conferencia Internacional Científico Pedagógica de Educación Física y Deporte, celebrada del 11 al 15 de Abril del 2011 en la Facultad de Pinar del Rio, Nancy Uranga Romagoza.
- Presentado en el X Fórum de Ciencia y Técnica, celebrado en Consolación del Sur a los 20 días del mes de abril del 2010.
- Presentado en el evento de Fórum de Ciencia y Técnica, celebrado en la Ciudad de Guanare, Estado Portuguesa a los 15 días del mes de mayo del 2009.
- Presentado en el Fórum de Ciencia y Técnica, celebrado en Consolación del Sur a los 20 días del mes de enero del 2011.

- Publicación en la VIII Conferencia Internacional Científico Pedagógica de Educación Física y Deporte, celebrada del 11 al 15 de Abril del 2011 en la Facultada de Pinar del Rio Nancy Uranga Romagoza.

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada. En el primer capítulo, se destacan los aspectos referentes a la recreación, la ocupación del tiempo libre y la comunidad, haciendo énfasis en los adolescentes de 12-15 años, sus características físicas y psicológicas. En el capítulo 2 se hace referencia a la estructura de este grupo, se describe brevemente la comunidad y se realiza una valoración de los resultados proyectados por los instrumentos aplicados. En el capítulo 3 se describe el programa de actividades físicas- recreativa y su valoración. Por último las conclusiones, las recomendaciones, referentes teóricos, la bibliografía utilizada y los anexos.

CAPÍTULO I. SISTEMATIZACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DENTRO DEL PROCESO DE RECREACIÓN

1.1-Definición general de la recreación

Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el progreso de la ocupación del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, deportiva o artísticas-cultural, sin que para ellos sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Los problemas más comunes que encuentran la mayoría de las personas en el momento de dejar su condición de inactivos para pasar a ser activos (aún cuando estén totalmente convencidos de los aspectos positivos que las prácticas físicas-recreativas pueden aportarles tanto física, como psicológica o socialmente) suelen estar relacionados con las exigencias físicas que, se presuponen, debe tener la persona para acceder a la práctica deportiva, con la persistencia de estructuras analíticas y "cuadriculadas" (que discriminan quién, cuándo y cómo se puede participar), con ofertas que se presentan excesivamente homogéneas (tanto en el tipo de actividad a desarrollar, como en los espacios y materiales que utilizan, así como en los bloques de edad a que van dirigidos) y en definitiva, con objetivos muy restrictivos que no pueden satisfacer las necesidades e intereses de una población heterogénea, con experiencias y expectativas muy variadas.

Los nuevos planteamientos lúdicos de las actividades recreativas, como forma de promoción del deporte para todos, buscan la continua adaptación de actividades, métodos, normas, materiales y espacios de realización a las particularidades de cada sector de población. Así encontramos en los "juegos de azar", ese componente de "suerte", entendido como azar a que se fía la resolución de una cosa, que normalmente es aceptado por todos(as) y con el que todas las personas nos hemos vistos tentados alguna vez, una forma ideal de introducir

progresivamente a la práctica de la actividad física, deportiva y/o recreativas, permitiéndole a cada una asumir el rol que más se ajuste a sus potencialidades.

El presente trabajo consiste en una propuesta práctica de utilización de los juegos de mesa como un método idóneo de dinamización de grandes grupos de personas, en el que se potencian valores educativos como la cooperación y cohesión de grupo, la participación activa adaptada a las posibilidades de cada uno, la creatividad, imaginación, etc.

- Sobre la definición de recreación

Siguiendo a Johann Huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se enmarcará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clases, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La función de la recreación (palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo), era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de

acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no solo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino también el espacio en que estos funcionan.

El término recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

Para Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de la Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

1.1.2 Actividad física-recreativa

Martínez del Castillo (1985, 9-17) define esta "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes".

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Know, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por Gaceta Electrónica Técnica Especializada en Recreación Vol. IV, No. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.

- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, solo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de estos.

Camerino y Castañer (1988), definen como actividades recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores pues se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

1.1.3 Características socio psicológicas de las actividades físicas-recreativas

- Las personas realizan las actividades por sí mismos, libre de cualquier obligación.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados sino en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente, como expresión de una necesidad que se satisfacen.

Teniendo en cuenta las características de la recreación física se hace necesario establecer de modo organizado un esquema que imponga un régimen adecuado de las actividades. Con esto se puede conformar un resumen que nos ayude a programar las actividades y de esta manera vamos a observar como las manifestaciones de la recreación física brindan múltiples posibilidades de participación.

1.1.4 Objetivos y particularidades de las actividades físicas-recreativas

Son múltiples, pudiéndose resumir en los siguientes puntos:

- Posibilita la ocupación del tiempo libre. Orientándose principalmente al avance y auge del "deporte para todos" o "deporte popular".
- Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando.

Es una constante promoción de todos, anulando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo o el nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores. Debe responder a las motivaciones individuales.

- Es una alternativa al deporte tradicional anclado en jerarquías y burocracias, instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más popular, accesible y económica.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, nunca otro, cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad. Las prácticas recreativas no descartan el aprendizaje bien de habilidades o técnicas, bien de actitudes.
- Hace renacer un determinado número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces, etc.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de "mover su cuerpo", aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Según Max Neef en su trabajo sobre desarrollo a escala humana el ocio es parte de una necesidad humana equiparable con las necesidades de subsistencia, la protección, el afecto, el entendimiento, la participación, la identidad y la libertad, afectando las dimensiones humanas del ser, del hacer, del pensar y del tener. Sustenta Max Neef que las necesidades son finitas, es decir son perfectamente identificables y son las mismas para todas las culturas, razas, naciones y edades y posee la característica de renovarse a sí misma una vez los niveles, intensidades y formas de dicha necesidad hayan sido satisfechas. Queda claro entonces que no solo las manifestaciones recreativas satisfacen las necesidades desde el ocio, como divertirse, entretenerse, asombrarse, crear, fantasear, imaginar contenidos propios en sí misma de esta necesidad, sino, que posee la poderosa virtud que a través de sus manifestaciones como el cuento, la poesía, la canción, el juego al aire libre, la danza, la artesanía, el ejercicio físico, la

caminata, el deporte, los paseos, las excursiones, el turismo, el arte, la lectura, la gastronomía, entre otras muchas de satisfacer ampliamente la necesidad de participar, hacer amigos, hacer parte de grupos, de dar y de recibir afecto, de elegir y encontrar nuevas opciones y referencias de vida, de construir identidad, de hacer de la vida un ejercicio pleno de libertades, de desarrollar conocimiento, de comunicarse, de asociarse, de cooperar, de sentirse y ser saludable, etc.

1.1.5 Actividades lúdico-recreativas

Aquellas presididas por el ejercicio de la libertad de elección, como es característico en la actividad lúdica por excelencia: el juego en su diversidad de formas, a través del cual es posible lograr resultados educativos y formativos, como valores agregados a la obtención del placer. Lo lúdico es una condición inseparable del juego, por lo que es erróneo emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean. En el campo general de la actividad lúdica también se inscriben las manifestaciones artísticas, el rito sacro y la liturgia religiosa, el espectáculo y la fiesta, y otras expresiones de la cultura humana regidas por el simbolismo lúdico, o representación simbólica de la realidad.

1.2 Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre

Tiempo libre se conoce al espacio que resta después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados. La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E. 1982, p 38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que, en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo

ideológico, pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre, las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos cualificados. En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

1.2.1 Tiempo libre como categoría de presupuesto de tiempo

El presupuesto de un grupo social está conformado actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: laborales y extralaborales, a las que corresponde el tiempo laboral y extralaboral respectivamente.

Tipo de Actividad principal o global clasificación

TIPO DE ACTIVIDAD	CLASIFICACIÓN
Trabajo o estudio	Actividad Laboral
Necesidades Biofisiológicas	Actividad extralaboral (Tiempo extralaboral)
Transportación	
Tareas domésticas	
Actividades de tiempo libre	

Al abordar el empleo del tiempo libre es necesario considerar que este no se encuentra aislado del conjunto de actividades de diversos tipos que realizan los grupos sociales y por las cuales se haya fuertemente condicionado. Por lo tanto, las investigaciones del tiempo libre requieren de manera insoslayable adentrarse en el análisis del tiempo general, o lo que es lo mismo, realizar estudios sobre el presupuesto de tiempo.

En este punto cobran relevancia las consideraciones referidas al enfoque sistémico en el estudio del tiempo libre. En este sentido, si se considera el tiempo libre como sistema cuyos elementos son un programa de actividades físicas-recreativas, el presupuesto del tiempo sería su entorno con el cual se encuentra en una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto. El tiempo libre, así considerado, se caracteriza por tres dimensiones que determinan las propiedades del sistema: la magnitud, la estructura y el contenido.

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.2.2 Procedimiento de recolección de datos

Lo primero que debe definirse en el proceso de recolección de datos sobre el presupuesto de tiempo de un grupo social es el período de tomarse como unidad de estudio, que pudiera ser un día natural (24 horas), una semana, quince días u otros.

El método más completo que se ha encontrado en la bibliografía sobre el tema tomó como unidad de medida el día natural y este fue elaborado en 1965 para un estudio comprobativo multinacional que, bajo la dirección del sociólogo húngaro Szalai, A. organizó y llevó a cabo el Centro Europeo de Coordinación de Investigaciones y se expone sucintamente el método de que consta este

procedimiento y las técnicas o conjunto de instrucciones básicas del trabajo de campo, ilustrándolas, con los instrumentos que pueden utilizarse.

El instrumento de recogida de información que se utilizó fue el autoregistro de actividades: el mismo es un cuadro de autoanotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es, en esencia, un auto observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana durante un día natural.

1.2.3 Ocupación del tiempo libre en la sociedad actual

El tiempo libre no es un sector secundario, residual de la sociedad. En realidad es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la etapa de la adolescencia, a la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés. Debemos saber proponer ante nuestros adolescentes, una cultura de ocupación de tiempo libre que incluya el jeans, la música, una moda racional y la práctica sistemática de actividades físico-recreativas.

La ocupación del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales ejercen acciones formativas o deformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se propagan en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento de los adolescentes. Es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral y social.

1.2.4 Recreación en el tiempo libre

La recreación se aborda desde muchos puntos de vista y diversas aristas, muchas son las razones expuestas y criterios al respecto. Para aquellos que analizan cómo es comprendido e inciden en las prácticas sociales del tiempo libre, la temática es más compleja, ya que se debe circunscribir el concepto a ideas que pueden ser descriptivas, comparadas y generalizadas, efectos que generan un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables.

Según Waichman .P.A. (1997), plantea en uno de sus estudios que: “si cada uno de nosotros hiciese un rol de su actividad recreativa y si tal listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figuran, cosas tan diferentes como la lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca”.

Se destaca que la recreación comprende un sin número de experiencias en una multitud de situaciones. A juicio de este autor se considera que la recreación es cualquier experiencia que se realiza de forma voluntaria y placentera. Se refiere, a su vez, a las definiciones realizadas por los mexicanos, Boullon, M. y Rodríguez W, los que recalcan que la recreación es una forma de turismo en pequeña escala.

Ramos Rodríguez, A. E. y Col. (2003), tomando como referencia a Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios de tiempo libre, señala, recreación....”es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”.

Pérez, A. (1997), recoge una definición que aun mantiene su vigencia en la actualidad, se considera aceptable y completa. ”Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, desinteresada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en

ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permitan volver al mundo creador de la cultura, que sirvan a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo y que propendan, en última instancia, a su plenitud y su felicidad”.

La recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino la ocupación de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, está ligada a la educación, autoeducación, higiene física y psíquica. En este proceso el hombre aumenta su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en sus dominios profesionales, artístico-culturales, deportivos y sociales.

1.3 Caracterización de la adolescencia

Es una etapa de intenso desarrollo de los sentimientos morales, cuando la educación es correcta en esta etapa, se desarrolla el sentimiento del deber, colectivismo, la amistad, el patriotismo y se asimilan con rapidez las normas del colectivismo. Esta muestra se ubica dentro de la clasificación del grupo real que se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales. Que tiene como objetivo concluir el nivel medio educacional, prevalecen los mismos intereses, es decir la compañía, criterio de sus coetáneos y se asumen conductas relacionadas con la educación sexual.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo entre 12-15 años. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez. En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar, por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos. Los grupos en la vida del hombre y la

sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, ya que todas tienen en su centro al hombre.

1.3.1 Manifestaciones de los adolescentes en la ocupación del tiempo libre para su recreación

La formación en el tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se realiza por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe estar acorde con la edad, con las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que concierne analizar las necesidades y motivos para que estos (adolescentes) mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir, la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores entre ellos Vigotski (1988) consideran este período crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigotski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr la adecuada formación psicológica de la personalidad y las correctas relaciones interpersonales entre ellos.

1.3.2 Caracterización psicológica de los adolescentes

Esta etapa se caracteriza por una etapa de cambios biológicos, sociales y psicológico, estos últimos centrados en las esferas afectiva- cognoscitivas, la motricidad que también sufre cambios. Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracción negativas que hacen que los jóvenes se sientan avergonzados.

Dentro de las características psicológicas del adolescente esta la inmersión en la actividad docente, aparición de otros tipos de actividades como artísticas, recreativas, deportivas profundiza la relación con los coetáneos, lo cual constituye fuente de vivencias y reflexiones. En esta etapa la familia tiene que jugar su papel a través de la comunicación en el adolescente. No obstante, carácter de

independencia y decisiones grupales que se manifiestan en esta etapa la opinión de los adultos sigue teniendo importancia en la vida de los adolescentes. En el área cognitiva la atención se perfecciona aumentando sus posibilidades físicas y psíquicas, la percepción se enriquece, más organizada, favoreciendo la observación y la reflexión ocurre un desarrollo de la memoria lógica verbales cuanto la imaginación es más productiva, le permite interrelacionar los proyectos personales con lo social. La motivación en esta existen necesidades crecientes de la independencia expresada en su jerarquía de motivos visto en su aceptación el grupo. En las emociones y sentimientos se manifiestan gran sensibilidad afectividad. Sus vivencias son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos sus sentimientos son más profundos y variados. El aumento de las exigencias en el mundo en que se mueve el adolescente hace que su voluntad se condicionen tratando de conseguir propósitos a toda costa. Se subordinan a las nuevas exigencias, siempre que las consideren justas más llegan a desarrollar cualidades volitivas como valentía, independencia iniciativa y la toma de decisiones.

1.4 Concepto de comunidad tratado por varios autores

José Luis Ysern de Arce. (1998), plantea, **Comunidad**: es una unidad social constituida por grupos que se sitúa en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes: alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios, tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores. La comunidad ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad.

Caballero Rivacoba M. T. (2004) define **comunidad** como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa

intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Cuando una comunidad debe hallar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y recabar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social, ha de recurrir a un indispensable análisis de sus potencialidades culturales y determinar en ellas la vigencia de los recursos de *identidad, solidaridad y participación*, en un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración y de dominación provenientes de culturas ajenas, sobre todo cuando estas, basadas en el individualismo, la competición irracional y violenta, el afán consumista y la discriminación de diverso tipo, puedan resultarle marcadamente agresivas.

Entre las condiciones del desarrollo de una comunidad la promoción de recursos educativos y culturales ocupa lugar destacado por tres poderosas razones, esenciales en los procesos de transformación social:

- El refuerzo de la ***identidad***, para que sus miembros se reconozcan mutuamente y desarrollen los sentimientos de pertenencia a ella.
- El refuerzo de la ***solidaridad***, por la dimensión colectiva que propician las acciones de cooperación.
- El refuerzo de la ***participación***, al percibirla como un peldaño hacia las responsabilidades en las diversas esferas de la vida social.

Reconocer en la comunidad, una entidad social, implica asumir la integración que, al proponerla como hábitat y como ámbito de la recreación integrada de quienes conviven en ella; permitirá atenuar impactos sociales negativos para crecer, con desarrollo social. Por otra parte, y desde la perspectiva recreativa, la tendencia hacia lo local estimula, además, la competitividad entre comunidades; obligándolas a modificar sus estructuras, orientándolas más a la integración social.

1.4.1 Concepciones teóricas acerca del trabajo comunitario

Después del triunfo de la Revolución los problemas de las comunidades en Cuba eran resueltos por el estado, en muchos casos antes de que la propia comunidad

los identificara como tal, y esto conformó una manera de actuar un poco a la espera de soluciones, tal vez por ello, en ocasiones se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de autodesarrollo sin un análisis teórico-científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de autodesarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal. En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover autodesarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros.

Trabajo comunitario

- No es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado,

planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. APC, Taller de intercambio de experiencia, (2000)

- El conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. Caballero Rivacoba M T. (2004)

1.4.2 Objetivos del trabajo comunitario en Cuba

Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

1.4.3 Importancia de la participación en los trabajos comunitarios

1. Desarrolla conocimientos y habilidades que mejoran la efectividad y eficiencia de los proyectos.
2. Satisface necesidades espirituales de los comunitarios.
3. Genera poder en los participantes.
4. Profundiza su identidad y compromiso revolucionario.
5. Disminuye los costos de los proyectos.

Se constituyen como grupo humano.

- Comparten un determinado espacio físico-ambiental o territorial específico.
- Tiene una presencia en el tiempo apoyada a una o un conjunto de actividades económicas, sobre todo en sus proyectos más vinculado a su vida cotidiana.
- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica.

Grupo social: número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, que tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con determinado grado de pertenencia entre ellos.

Existen algunas relaciones que lo hacen común en cuanto a pertenencia, está determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de algún modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo.

Líderes

- Líderes: su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros.
- Líderes formal como informal: son las premisas que dinamizan, coordinan, dirigen el grupo, estas poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito.

1.5 Programa, consideraciones para su planificación

Principios para planificar un programa.

Según el Diccionario Encarta, programa es una "Previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión"; luego, programación es la acción y

efecto de programar. "Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes".

Ahora bien, en teoría el programa tiene un objetivo socialmente bien definido para su correcta utilización que será el elemento de enlace; necesita una estructura donde se eduque, es decir, una Estructura Metodológica, o sea, acciones metodológicas que lo precedan y sucedan (condiciones materiales, medios que se utilizaran para hacerlo factible) y Pedagógica y Didáctica que sugiere componentes personales (promotor/técnico y los pobladores/adolescentes) y no personales (objetivo, contenido, habilidades, capacidades, métodos, medios, evaluación).

Visto íntegramente sería:

Nuestro objetivo social será propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo libre. La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactorio de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Para ello es necesario trazarse determinadas acciones metodológicas que permitan un buen desarrollo de ellas. Al realizar una programación física-recreativa, es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponen alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir este servicio, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollarlas actividades.

Para llevar a efecto una eficiente programación recreativa, a fin de lograr una voluntaria y masiva participación de la población en el aprovechamiento y disfrute de su tiempo libre, se hace indispensable la realización de estudios e

investigaciones en que se determinen y valoren aspectos fundamentales (revisión de documentos anteriores) como:

- Nivel de desarrollo socioeconómico: principales actividades socioeconómicas, características socio-demográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.) nivel de integración social y características grupales.
- Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre: por sectores, estratos u otros grupos, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de estos elementos.
- Intereses y necesidades recreativas: las actividades que más interesan, motivaciones, el porqué de ellas, las causas que impiden la satisfacción de estas necesidades, otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.
- Infraestructura recreativa: cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación, personal técnico y de servicios y equipos y medios materiales con que se cuenta para la ejecución de los programas.
- Características del medio físico- geográfico: grado de utilización, principales aspectos del relieve y la naturaleza, etc.

1.5.1 Características de un programa

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.
- Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes, Adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.
- **Diversidad:**
- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Diversidad de niveles de acuerdo con el grado de habilidades de cada participante.
- **Variedad:**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.
- **Flexibilidad:**
- Para responder con las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan con demandas especiales.

1.5.2 Enfoques básicos en que se basa la programación

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, asumimos, para la elaboración de la propuesta (contenida en el capítulo III), los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un programa de recreación debe contener estos, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

Enfoques que sustentan el programa propuesto.

Tradicional-autoritario-actualidad-socio-político- opinión y deseos

1.5.3 Finalidad de los programas de recreación en las comunidades

- Crear hábitos de sano esparcimiento.
- Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales.
- Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.
- Mejorar la productividad.
- Mejorar la calidad de vida personal y empresarial.
- Imagen empresarial.
- Ser un medio para el logro de propósitos determinados

1.5.4 Clasificación de los programas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- Programa quincenal, anual (calendario), trimestral (temporada), mensual, semanal.

b. Según la edad de los participantes

- Programa infantil, juvenil, de adultos, para ancianos o tercera edad.
- c. Según su utilización
- Programa de uso único y uso constante.

1.5.5 Etapas para realizar un programa de actividades físicas- recreativas en la comunidad

Etapas de diagnóstico: el diagnóstico es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto irá recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: en el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La teoría, expresada en libros y documentos, nos facilita elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender por qué los problemas y como ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solo información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del programa, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudian las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos etarios.

Etapas de determinación de objetivos: los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos

que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas (Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para programar se deben enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aún teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos. Podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de determinados propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones es lo que se denomina meta.

Valorando esta etapa consideramos que la misma es determinante para llevar a cabo la programación puesto que querer hacer y cómo hacer no basta para proponer un objetivo, sino también hay que tener en cuenta cómo lograr que el mismo sea viable y sea aceptado por los grupos sociales donde se va a realizar la propuesta.

Por lo que tener concebido los objetivos de la programación, permite seleccionar las actividades recreativas que se ofertarán, considerando las necesidades e intereses.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Instrumentación y Aplicación del Programa: la instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el

programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes. La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

POBLACIÓN
CARACTERÍSTICAS
NECESIDADES
INTERESES
EXPERIENCIAS

CONTENIDO
ÁREA DE EXPRESIÓN
MEDIOS
ACTIVIDADES

RECURSOS
HUMANOS-TÉCNICOS
FINANCIEROS
LUGAR E INSTALACIONES
VOCACIÓN

METODOLOGÍA
TÉCNICAS
GENERALES
TÉCNICAS
ESPECÍFICAS

OBJETIVOS
GENERALES
ESPECÍFICOS

1.5.6 Ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar

1. Introducción: en un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros.

2. Despegue: aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

3. Maduración: en esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. Un fenómeno que puede suceder

aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

4. Saturación: no existen nuevos participantes, ocurren una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

5. Declive: existe una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

- El programa de recreación puede terminarse.
- Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.
- Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

1.5.7 La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales

La cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación.

Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizadita, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. La evaluación según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Después de la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del programa.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

La evaluación como proceso se desarrolla en tres fases

- 1ª: Recolección de la información adecuada (medición).
- 2ª: Juzgar el valor de la información basada en algunas norma.
- 3ª: Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

CAPITULO II.

2.1 DETERMINACIÓN DEL ESTADO ACTUAL QUE CARACTERIZA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES

En este capítulo II se aborda el procedimiento metodológico desarrollado en el trabajo, aparecen los métodos e instrumentos utilizados con la muestra, objeto de investigación y se expone el análisis de los resultados obtenidos en el diagnóstico

de la investigación. Además la propuesta del programa de actividades físicas-recreativas para los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

2.1.1 Levantamiento de la circunscripción 11

Matriz DAFO: este método nos ayuda a determinar todas las aristas de la comunidad para guiarnos sobre las bases sólidas y reales. Atendiendo a estos se plantea la matriz DAFO para la comunidad objeto de estudio.

Debilidades: aspectos que limitan las acciones comunitarias desde el punto de vista endógeno que atentan contra el buen desempeño de la investigación como son:

1. La falta de preparación de nuestros técnicos y profesionales que trabajan dicho programa para el despliegue en el trabajo comunitario.
2. La población ha dejado de participar producto a la falta de comunicación y divulgación de las actividades recreativas.
3. Poca cohesión existente entre las organizaciones de masa para darle solución a dicha problemática.

Fortalezas: aspectos que facilitan el trabajo comunitario.

1. Las condiciones de los locales para la realización de las actividades.
2. La puesta en práctica de trabajos investigativos por parte de estudiantes y profesores deportivos de Consolación del Sur con el fin de encontrar una solución a dicha problemática.

Amenazas: factores que dificultan el desarrollo de la investigación:

1. La escasa motivación de los adolescentes a la práctica de ejercicios en la ocupación del tiempo libre.
2. El apoyo de los padres a que sus hijos empleen el tiempo libre en actividades recreativas.
3. La falta de recursos y materiales para el trabajo de las actividades recreativas.

Oportunidades:

1. El reconocimiento de la sociedad de la necesidad de desarrollar el trabajo comunitario.
2. El trabajo comunitario en beneficio de los adolescentes.

2.1.2 Características de la circunscripción 114 pertenece al Consejo Popular Pueblo Nuevo

La Circunscripción 114 pertenece al Consejo Popular Pueblo Nuevo es esta una Comunidad Urbana, tiene 10 zonas de CDR, limita con las circunscripciones 178, 31 y 30, esta posee 8 CDR con su estructura bien establecida, 19 centros laborales, una CPA; el nivel de vida de esta población es media, antes de la revolución este barrio era una vega para sembrar tabaco de un terrateniente adinerado que en muchas ocasiones ofrecía trabajo a los escasos pobladores que habitaban la zona. También se debe destacar que la zona adquiere su nombre actual porque servía de consuelo o de brindaba hospedaje a los comerciante que se dedicaban a sacar mercancía por los puertos de la provincia, en la actualidad se ha desarrollado mucho, con respecto a la situación que presentaba hace 40 años, sus principales obras sociales son: una bodega de productos alimenticios, 6 consultorios médicos(8), 4 carnicería, un puesto de viandas y la principal es la fábrica de tabaco, lugar donde gran parte de sus trabajadores son de esta circunscripción, en su infraestructura tiene 40 edificios de 5 plantas terminados, presenta una zona donde existen casas bien fortificadas y otras que están en construcción también presenta un terreno de béisbol, uno de fútbol una pista de atletismo y una cancha de tenis.

2.1.3 Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo

La muestra escogida corresponde a 60 adolescentes de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 15 años (28 del sexo femenino y 32 del masculino), predominando la raza blanca; su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer gran energía, realizando las actividades con elevada intensidad. Manifiestan gran independencia de sus padres, lo que los hace tener determinada tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Estudian en la Escuela Secundaria Básica "Catalina Valdés" 45 estudian y 15 en el Pre "Conrado Benítez", los cuales no se encuentran ubicados dentro del Consejo Popular, aunque tienen alguna cercanía a este. Estos adolescentes se relacionan con otros de comunidades aledañas, como los de la zona donde se encuentra la secundaria básica mencionada.

Estos adolescente deben atender un conjunto de exigencias externas que son generales para la edad, dígame: estudiar, ser disciplinados, participar en actividades curriculares y extracurriculares, actividades comunitarias, otras exigencias están determinadas por su ambiente familiar que puede ser: permisivo, autoritario, democrático. En este grupo predominan los adolescentes con temperamento sanguíneo, aunque algunos son flemáticos.

Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades, tanto físicas, como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. Un gran por ciento de las actividades que realizan es de organización individual (espontáneo), combinándose la utilización de áreas improvisadas.

Otro rasgo importante a mencionar es su gran excitabilidad emocional, también característico de esta etapa del desarrollo, lo que en ocasiones conlleva a la violencia, motivada muchas veces por su tendencia a la burla, que a veces llega a tener niveles de crueldad, psicológicamente hablando.

Varios de ellos comienzan ya a mantener relaciones de pareja, aunque estas bastante son estables en su mayoría. Sin embargo no se puede dejar de mencionar que a pesar de esta estabilidad relativa, están expuestos a contraer enfermedades de transmisión sexual.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están sujetas a la educación brindada por sus padres y la escuela, aunque se puede decir que también están permeadas por creencias y juicios propios de la vida rural, como el machismo acentuado. Poseen tendencia al colectivismo, y algunos de ellos son introvertidos. Es por esto que al planificarle actividades físico-recreativas dentro de su comunidad y en específico en la circunscripción donde residen, podría mejorar su capacidad física e intelectual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita.

Adolescentes 12-15 Años	28 hembras 32 Varones			
	45% estudia en su tiempo libre.		25% Practican algún tipo de actividad física.	20% no practican ninguna actividad.
	55 % no estudian en su tiempo libre.	45% emplea su tiempo libre en juegos ilícitos y computadoras, etc.	10% Practican algún tipo de actividad física.	35% no practican ninguna actividad.
	Procedencia social 56 Obrero 4 Campesino			
	37 Conviven con padres divorciados.			

2.2. Procesamiento y análisis de los resultados de los instrumentos aplicados

2.2.1 Análisis de los resultados de la observación

En esta investigación se hace una especificidad con los adolescentes, con el objetivo de obtener los mejores resultados, teniendo en cuenta los componentes de estas edades en la circunscripción 114, para esto se implementaron los elementos más actuales extraídos de la literatura más actual.

Para dicho proceso se diseñó una guía de observación. **(anexo 1).**

Objetivo: constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físicas-recreativas organizadas en la circunscripción.

Se realizó 10 observaciones durante cuatro semanas, ejecutándose en diferentes horarios y en diferentes días de la semana, preferiblemente se seleccionó el horario de 4 pm a 6 pm todos los días de la semana de lunes a viernes y los fines de semana en los horarios de 9 am a 6 pm, para conocer qué actividades ejecutan los adolescentes de las edades de 12 a 15 años en su tiempo libre. **(anexos 2 y 6).**

1. En el primer indicador relacionado con la planificación de las actividades físicas-recreativas de 10 observaciones, 7 se evaluaron de mal para 70 % ya que las actividades carecían de una buena organización y programación, 2 se evaluaron de regular, para 20 % y una de bien para 10 %, podemos señalar que en esta se efectuó con buena calidad y organización.
2. En el segundo indicador relacionado con la motivación hacia las actividades físicas-recreativas de 10 observaciones, 5 se evaluaron de poca ya que los adolescentes se sentían desmotivados y aburridos, para 50 %, 3 de regular para 30 % donde hubo una mejor participación y 2 de bien en la cual la mayoría de los adolescentes se sintieron bien para 20 %.
3. En el tercer indicador referido a la relaciones entre hembras y varones, se realizaron 10 observaciones, de las cuales 5 se evaluaron de mal para 50 %, ya que las del sexo femenino en la mayorías de las actividades ofertadas no deseaban compartir con los del sexo masculino, 2 se evaluaron de regular para 20 % y 3 se evaluaron de bien para 30 % podemos destacar los juegos que más disfrutaron hembras y varones fueron los de mesa.
4. En el cuarto indicador relativo al uso de juegos para los adolescentes se le realizaron 10 observaciones, de las cuales 5 se evaluaron de mal para 50 %, 3 de regular para 30 % y 2 de bien para 20 %.

se le ofertaron a los participantes actividades de poca preferencia también debido a la falta de implementos, 3 se evaluaron de regular para 30 %, y 2 se evaluó de bien para un 20 %.

5. En el quinto indicador referente a la participación del sexo femenino en las actividades físicas-recreativas, se le realizaron 10 observaciones, de las cuales 5 se evaluaron de mal para 50 %, el sexo femenino plantean que la mayoría de las actividades se destinan al sexo masculino y se sienten poco motivadas, 3 se evaluaron de regular para 30 % y 2 se evaluó de bien para 20 % en estos dos casos se ofertaron mayormente juegos de mesa.
6. En el sexto indicador se relaciona a la aceptación de los padres a la participación de sus hijo a las actividades físicas-recreativas, se realizaron 10 de ellas se evaluaron 5 de poca para 50 %, en esta caso muchos padres no aceptan que sus hijos juegue en algunos deportes y en el caso del sexo femenino principalmente, 3 de regular para 30 % y 2 de ninguna para 20 % en estos dos casos aceptan que jueguen juegos de mesa y tradicionales.
7. En el séptimo indicador referente al uso de los implementos disponibles, se realizaron 10 observaciones, de ellas se evaluaron 6 mal para 60 % los implementos generalmente están en mal estado, lo cual dificulta una buena planificación y ejecución de las actividades, 2 regular para 20 % y 2 buena para 20 %, en estos caso se realizaron las actividades con implementos que el INDER municipal aporto.
8. En el octavo indicador relativo a la frecuencia de actividades físicas-recreativas para los adolescentes, de 10 observaciones de ellas se evaluaron 6 de pocas para 60 %, se planifican actividades solo en fechas señaladas, 2 de regular para 20 % y 2 de bien para 20 %, estas se realizaron en fechas señaladas y con poca participación.

2.2.2. Entrevista aplicada a los adolescentes entre las edades de 12-15 años: **(anexo 4)**

Objetivo: conocer el nivel de aceptación de los adolescentes a ocupar su tiempo libre en la realización de actividades físicas-recreativas.

Como parte del estudio exploratorio de la investigación fue aplicada una entrevista a los adolescentes de la circunscripción 114, 28 femenino y 32 masculino. Ello permitió obtener una panorámica general del estado del objeto de estudio.

1. En la pregunta 1 referente al gusto por el deporte y la recreación 71 % femenino y el 88 % masculino aceptan que le gustan ya que le ayuda en su salud y disfrutar el tiempo libre, 18 % femenino y 6 % varones no aceptan y el 11 femenino y 6 % de varones se abstienen.
2. En la pregunta 2 acerca de cuál es el deporte con el que simpatizan el 93 % femenino y el 81 % masculino aceptan las actividades ofertadas en el festival, el 4 y el 6 % respectivamente no aceptan y el 4 y el 13 % se abstienen.
3. En la pregunta 3 referida a la práctica de algún deporte, 71 femenino y 81 % masculino aceptan que practican deporte, entre los que se encuentra el béisbol, baloncesto, voleibol, tenis de mesa entre otros, el 18 y 19% no aceptan y 11 y 6% se abstienen.
4. En la pregunta 4 que se refiere a los casos de no practicar deporte, porque no la practican, plantean que no existen deportes de su preferencia, otros por problema de enfermedad, otros por falta de motivación, entre otras.
5. En la pregunta 5 si practicaste algún deporte porqué lo dejaste, plantean que había poca motivación, otros que los padres los quitaron, por falta de vestuario e implementos.

6. En la pregunta 6 sobre la participación en competencias recreativas o deportivas 79 % femeninos y 75 % masculino aceptan que han participado en competencias ya sea de barrio o a nivel de deporte, 14 y el 3 % no han participado.
7. En la pregunta 7 se hace referencia a la participación en campismo o actividades recreativas el 71 % femenino y 88 % masculino desean participar ya que son pocas las opciones que se brindan, el 21 y 9 % no desean y el 7 y 3 % no les interesa.
8. En la pregunta 8 referente a si motivan a sus compañeros a participar en actividades físicas-recreativas y si se motivan ellos mismo, 64 y 88 % aceptan ya que buscan sus grupos afines, 14 y 6 % no motivan y 21 y 6 % no se motivan ellos.

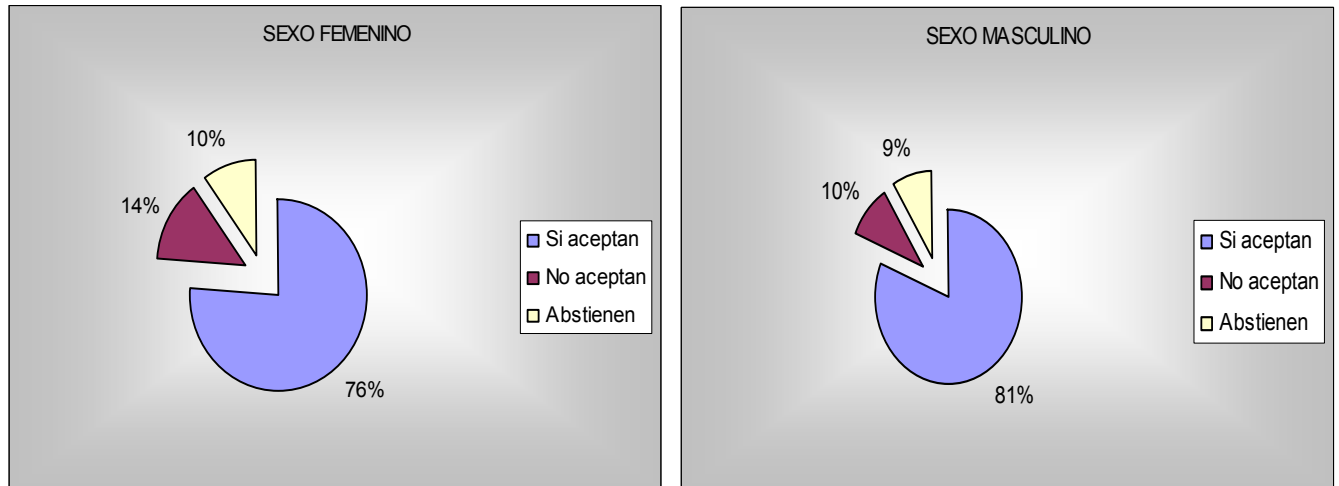
Resultados obtenidos en la entrevista. **(anexo 5).**

- 1- Aceptaron colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo femenino 169 preguntas aceptadas, equivalentes al 75.4 % de 224.
- 2- No aceptaron colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo femenino 32 preguntas no aceptadas, equivalentes al 14.2 % de 224.
- 3-Se abstienen a colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo femenino 23 preguntas se abstiene, equivalentes al 10.2 % de 224.
- 4- Aceptaron colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo masculino 207 preguntas aceptadas equivalentes al 80.8 % de 256.
- 5- No aceptaron colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo masculino 26 no aceptadas, equivalentes al 10.1 % de 256.

6- Se abstienen a colaborar con las actividades físicas-recreativas en el sexo masculino 23 se abstiene, equivalente al 8.9% de 256.

Grafico # 1

Nivel de aceptación para la implementación del programa de actividades físicas-recreativas.



2.2.3 Estudio del presupuesto de tiempo.

El estudio sobre el presupuesto de tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo, que como promedio dedican estos adolescentes los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la **Tabla 2**. Aquí llama la atención el poco tiempo en las actividades de transportación (0,35 minutos), dado porque los objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, el tiempo empleado es poco para desplazarse, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La poca existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable tiempo libre, como promedio que resulta de 6 horas.

Tabla. 2 Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada, (según resultados del autoregistro de actividades) 24 horas

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
60	Trabajo o estudio	6.30
	Transportación	0.35
	Necesidades biofisiológicas	9.40
	Tareas domésticas	0.45
	Actividades de compromiso social	0.30
	Tiempo libre	6.00

Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 6 horas de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la **Tabla 3**, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

Tabla no.3 Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del autoregistro de actividades)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
60	Ver Televisión	0:55
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:45
	Practicar deportes	0:30

	Pasear	0:35
	Conversar	0:50
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:45
	TOTAL	6.00

2.2.4 Fórum comunitario.

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físicas-recreativas de la circunscripción 114 sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12 -15 años), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto acerca de las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes.

En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron con la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

2.2.5. Entrevista a informantes claves. (anexo 3).

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y delegado de la circunscripción).

Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, hacer llegar a toda la comunidad, vías y formas de la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físicas recreativas para los adolescentes.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

Resultados de la entrevista a informantes claves.

La entrevista realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción, arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, por lo que es insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.

- De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.3 PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA LOS ADOLESCENTES DE 12 -15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 114 DEL CONSEJO POPULAR PUEBLO NUEVO DE CONSOLACIÓN DEL SUR.

2.3.1 Esta propuesta posee los componentes siguientes:

- Principios filosóficos, psicológicos, sociológicos y pedagógicos.
- Objetivos general y específicos
- Métodos de enseñanza
- Procedimientos organizativos
- Contenido de la enseñanza
- Medios de enseñanza

2.3.2 Principios que sustentan el programa de actividades físicas-recreativas.

■ Principios filosóficos:

Un primer momento de aproximación a los fundamentos generales del objeto en la presente investigación deja ver a la filosofía dialéctico-materialista como su base teórica y metodológica.

Este planteamiento parte del hecho de que el sustento filosófico del deporte cubano es la filosofía dialéctico-materialista y los consejos populares deben estar fundamentados e interpretados a la luz de los principios de la filosofía dialéctico-materialista, los cuales adquieren su forma específica en este campo.

La filosofía dialéctico-materialista exige que los fenómenos no se interpreten, estudien y analicen unilateralmente, si no objetivamente, de forma íntegra y

multilateral. Este principio indica que en el estudio del objeto de esta investigación es necesario tener en cuenta la integralidad del adolescente, sus aptitudes, su compromiso con la Revolución, reflejado en su incorporación y permanencia en las actividades que se organicen para contribuir en la motivación de las actividades recreativas, así como las particularidades individuales de cada uno de los adolescentes con que se interactúa, para el logro de este objetivo.

- **El principio del historicismo**

Implica examinar el fenómeno estudiado en su desarrollo. La consideración de este principio requiere realizar el estudio del objeto durante su historia, en su surgimiento y evolución, a partir de lo cual se proyectan las acciones concretas a realizar para garantizar la continuidad en su desarrollo.

Los principios psicológicos, pedagógicos y sociológicos para la motivación de los adolescentes de forma recreativa coinciden con el enfoque de la filosofía dialéctico-materialista como fundamento teórico general.

- **Principios psicológicos:**

Dentro de los principios psicológicos se encuentran:

- **El principio de la relación de lo afectivo y lo cognitivo**

Posee una especial significación, por cuanto a partir de él se desarrollan las formaciones psicológicas más complejas de la personalidad que regulan de forma consciente y activa su comportamiento, ya sea en función predominantemente inductora (es a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que impulsan, dirigen y orientan la actuación del hombre: necesidades, motivos, intereses, emociones, sentimientos) o en función predominantemente ejecutora: (a la que pertenecen los fenómenos psíquicos que posibilitan las condiciones en que transcurre la actuación del hombre: sensaciones, percepciones, pensamiento, hábitos, habilidades).

El nivel de desarrollo que alcance esta relación constituye una particularidad que distingue a la personalidad como el producto más acabado de la psiquis del hombre.

Es un principio teórico-metodológico fundamental que evidencia a la personalidad como sujeto activo que se auto determina y posee una relativa autonomía en su medio, lo cual debe ser tomado muy en cuenta por el docente, en este conjunto de actividades físicas- recreativas, por cuanto en la medida en que ellos sean capaces, a partir de su preparación, del conocimiento de sus necesidades y posibilidades de motivarlos, orientarlos, provocarles emociones, despertar su interés por la adquisición de conocimientos y habilidades, podrán entonces contribuir con la motivación de los adolescentes en su consejo popular.

- **El principio de la comunicación y la actividad**

Teniendo en cuenta la fundamentación teórica de este trabajo, es vital dejar bien claro este, como uno de los principios del programa de actividades físicas-recreativas.

La personalidad posee un carácter activo, ella se forma y desarrolla en la actividad, proceso en el que ocurre una transformación recíproca objeto-sujeto, mediante la comunicación.

Así, entre todas las personas que participan en la realización de acciones del programa de actividades físicas-recreativas, se debe lograr un clima favorable de comprensión y entendimiento, sobre la base de objetivos comunes que se deben alcanzar y con una orientación adecuada por parte del docente, de manera fundamental.

- **Principio del carácter desarrollador**

Este principio se sustenta en los postulados de L.S. Vigotski, pues tiene en cuenta la concepción del desarrollo psíquico del adolescente y las potencialidades

que tiene para alcanzar niveles de desarrollo superiores a partir del desarrollo de base de forma espontánea, o gracias al desarrollo del proceso docente educativo.

■ **Principios sociológicos:**

• **El enfoque comunitario**

Aunque tiene un enfoque socioeconómico, se puede aplicar en este trabajo, a partir del papel del consejo popular en su influencia y extensión para el desarrollo de la cultura general de los adolescentes dentro de la población.

El elemento central de la vida del adolescente en su comunidad es la educación, sobre todo en la proyección más vinculada a la vida habitual, pero junto con esta actividad, y como parte esencial de la comunidad, están las necesidades sociales, entre ellas, la salud, la cultura, el deporte y la recreación. Todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo y cooperación.

A partir de este principio, y teniendo en cuenta que esta propuesta está dirigida a potenciar los esfuerzos y las acciones de todos los factores, incluso la comunidad, para lograr la motivación de los adolescentes hacia la práctica de actividades físicas-recreativas, se aprovecha la comunidad como escenario de influencias que actúan sobre los adolescentes del consejo popular, propiciando su toma de decisiones sobre sus futuros conocimientos sobre la actividad física.

• **El principio de la relación individuo-sociedad**

A partir de los objetivos de este programa de actividades físicas-recreativas:

Se puede afirmar que el deporte y la recreación constituyen un mecanismo esencial para la socialización del individuo y la misma es inseparable del proceso imaginación; de su articulación dialéctica se logran la inserción del hombre en el contexto histórico-social concreto, y su identificación como ser imaginativo, dotado de características personales que lo hacen diferente de sus compañeros.

En esta estrategia se propone que la motivación de los adolescentes en la práctica de las actividades físicas-recreativas esté en correspondencia con su integralidad, sus aptitudes y las necesidades sociales y que en ella intervengan las agencias de socialización que permitan la personalización de los adolescentes, la formación de su personalidad, todo lo cual en su interrelación dialéctica propiciará también su socialización en la sociedad.

- **Principio de la integración y cooperación**

“Para la sociedad en general y para la escuela en particular, resulta imprescindible que los padres y familiares en general reconozcan el rol tan importante que desempeñan en la educación de los niños, adolescentes y jóvenes.” Blanco, A. 2001.112)

Estas ideas del Dr. Blanco, ayudan a comprender la esencia de este principio necesario para poder ejecutar la alternativa, ya que ella presupone la integración de la escuela comunitaria deportiva, la familia y la comunidad y el personal de salud, y una vez integrados todos, la cooperación de cada uno de ellos para lograr el objetivo propuesto.

- **Principios pedagógicos:**

- **Principio de la participación democrática de toda la sociedad en las tareas de la educación del pueblo:**

Se considera un principio muy importante en aras de alcanzar los objetivos propuestos en este conjunto de actividades físicas-recreativas, pues se reconoce la sociedad como una gran escuela; la comunidad participa en el control de la educación y en la garantía de su desarrollo exitoso.

- **Principio de organización y dirección del proceso educativo**

Se considera un principio muy importante en aras de alcanzar los objetivos propuestos en esta alternativa. Se hace necesario que exista una concepción, planificación, ejecución y control de cada una de las acciones, desde las diferentes etapas del sistema de trabajo que existe hoy en relación con la problemática en cuestión, que las

estructuras de dirección de las mismas prioricen este trabajo en el orden metodológico y de superación en las diferentes reuniones del sistema, para establecer la coherencia en el cumplimiento de las acciones establecidas, para que estos, a su vez, logren la preparación de la familia y la comunidad, y seleccionen de manera creadora los métodos, medios y procedimientos que sean más factibles para desarrollar con éxito este trabajo.

- **Principio de la unidad de lo instructivo y lo educativo**

En los fundamentos teóricos de este trabajo queda clara la necesidad de este principio en la estrategia que se propone.

En ello se debe lograr la implicación del combinado deportivo, la familia, la comunidad y el personal de salud, para garantizar, dentro de las transformaciones que se consolidan en los adolescentes, adquieran los conocimientos necesarios que le permitan disminuir su índice de masa corporal, a fin de alcanzar un crecimiento personal de los mismos en esa interrelación dialéctica en que tiene lugar lo instructivo y lo educativo en este proceso.

2.3.3 Características generales del programa de actividades físicas-recreativas

- Contenidos teóricos y prácticos.
- Opción para otros consejos populares.
- Opción para las actividades recreativas en el consejo popular con los adolescentes.

- **Contenidos**

Tiene en cuenta contenidos para el desarrollo de actividades recreativas con los adolescentes y diversos contenidos intelectuales y prácticos que aparecen en el conjunto de actividades y, además, el enriquecimiento de una cultura general.

- **Opción para las actividades físicas-recreativas en el consejo popular con los adolescentes.**

Por lo general en los consejos populares no siempre existe la recreación orientada o dirigida, con una serie de actividades bien documentadas, ordenadas de forma jerárquica y es por ello que queremos introducir este conjunto de actividades, las cuales pueden motivarlos hacia la práctica de actividades físicas-recreativas.

- **Trabajo con los adolescentes del consejo popular.**

Los adolescentes, como la célula fundamental de los consejos populares, donde comienza la educación de los mismos. Estos adolescentes serán capaces de transmitir esos conocimientos al resto de los consejos populares. Juega un papel fundamental en la educación no formal, principalmente cuando las condiciones dentro del consejo popular no garantizan un adecuado nivel de conocimientos.

- **Características de las actividades con un contenido educativo.**

1. Alfabetizar a los adolescentes en cuanto a la práctica de actividades físicas-recreativas.
2. Ejercicios físicos.
3. Competencias de juegos recreativos de corta duración.
4. Festivales deportivos de ajedrez.
5. Intercambios con atletas del deporte de niveles superiores.

- **2.3.4 Objetivo General**

Propiciar una mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción 114, a partir de la diversificación de ofertas, según gustos y preferencias, incrementando los niveles de participación y contribuyendo a la

ocupación sana y provechosa del tiempo libre elevando así la calidad de vida y fomentando hábitos positivos de conducta social.

- **Objetivos Específicos**

1. Dar respuesta a las necesidades recreativas de los adolescentes de la circunscripción 114, con un diseño propio de programación, ajustado a los intereses y particularidades propias de la comunidad, a partir de una adecuada explotación de las áreas y recursos existentes.
2. Obtener una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
3. Fomentar la cultura recreativa de los adolescentes, a través de la formación de valores.
4. Lograr el incremento de la participación de los adolescentes en las actividades físicas-recreativas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.

- **2.3.5 Indicaciones Metodológicas**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y la comunidad, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en sí misma una sub área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las

personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

2.3.6 Programa de actividades físicas-recreativas para los adolescentes. **(anexo 6)**

1-Maratón popular.

Participarán todos los adolescentes motivados por una fecha señalada, como puede ser el día del INDER, maratón TERRY FOX, MARACUBA u otra fecha señalada de connotación nacional.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable mediante la carrera, mostrando cualidades volitivas.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialice el comité organizador.

Medios: Silbatos, cronómetros, marcadores y otros.

2- Competencia de béisbol

Estas competencias se desarrollarán los fines de semana y participarán todos los adolescentes que tengan interés o deseen participar; se jugará a 7 innings y estarán auxiliadas por dos profesores de recreación.

Objetivo: Competir fraternalmente, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo y la responsabilidad.

Método: Juego.

Procedimiento: Equipo.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Bates, pelotas, guantes y otros.

3-Competencia de mini-fútbol

Se jugará en un terreno de 42.20 de largo, jugarán 5 adolescentes por cada equipo y se jugarán dos tiempos de 20 minutos.

Objetivo: Motivar la participación hacia la práctica del fútbol

Método: Competitivo.

Procedimiento: Equipos.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Balón, cronómetro, silbato

4-Competencia de voleibol

La importancia de estos encuentros es aumentar la motivación de los adolescentes por el deporte. Se jugarán dos sets de a 15 tantos, participarán todos los adolescentes interesados.

Objetivo: Manifestar cualidades morales y volitivas mediante el juego limpio y sano, incorporando la mayor cantidad de participantes.

Método: Juego.

Procedimiento: Equipo.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Balón, net, cronómetro, silbato.

5-Festivales deportivos-recreativos

Estos festivales se desarrollarán con el objetivo de motivar a los adolescentes hacia las prácticas de actividades físicas- recreativas, además de comprobar desde su punto de vista, como quieren que se realicen las actividades y con qué dinámica les gustaría que fuera todo; se realizará con la supervisión de 2 profesores de recreación.

Objetivo: Lograr la motivación de los adolescentes hacia las prácticas deportivas.

Método: Juegos.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

Medios: Pelotas, banderitas, silbato, obstáculos pequeños.

6-Competencia de softbol.

Estas competencias se desarrollarán los fines de semana o en los tiempos libres; participarán todos los adolescentes que tengan interés o deseen participar. Se organizará un campeonato entre Consejos Populares, por una fecha señalada, y se jugarán a 7 innings.

Objetivo: Motivar la participación de los adolescentes en la práctica deportiva.

Método: Juego.

Procedimiento: Equipos.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Bates, pelotas, guantes y otros.

7-Simultánea de ajedrez

En estas simultáneas participarán todos los adolescentes que tengan interés o deseen participar, aquí los profesores de ajedrez se auxiliarán de 2 profesores de recreación.

Objetivo: Motivar a los adolescentes hacia la práctica del ajedrez.

Método: Explicativo-demostrativo.

Procedimiento: Grupos.

Reglas: Las del deporte en cuestión

Medios: Tableros, juegos de ajedrez..

8- Actividades para desarrollar durante los fines de semana y el tiempo libre.

Estas poseen carácter deportivo y recreativo; se garantizará el desarrollo de varias actividades simultáneamente, utilizando juegos que garanticen la distracción con un fácil desarrollo de los mismos, como es el tiro al blanco, lanzamiento del balón a la altura del pecho, lanzamiento de la argolla, concursos de habilidades, bailes, competencias, etc. Debe de establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo. Se debe confeccionar un guión, de acuerdo con lo que va a suceder en la actividad.

Objetivo: Fortalecer las actividades físicas-recreativas para los adolescentes del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

Métodos: Explicativo-demostrativo, verbal, repetitivo, juegos, competitivo.

Procedimiento: Equipos, dispersos, hileras, círculos.

Medios: Tableros y juegos de ajedrez, marcadores, banderitas, pelotas de softball y béisbol, balón de fútbol, balón de baloncesto, balón de voleibol, y juegos de dominó.

Reglas: Pelotas, banderitas, silbato, obstáculos pequeños y otros.

9-Encuentro con personalidades del deporte.

La importancia de estos encuentros es aumentar la motivación de los adolescentes por el deporte. Esto se puede realizar en una clase especial (como motivación), donde tengan la oportunidad de expresar sus opiniones y puntos de vista acerca del deporte.

Objetivo: Vincular atletas destacados con la comunidad, como parte de la continuidad del deporte.

Método: Verbal.

Procedimiento: Frontal.

10- Competencias de dominó.

Estas competencias se desarrollarán en parejas; participarán todos los adolescentes interesados y se seleccionarán 2 parejas por cada CDR, efectuando 2 vueltas competitivas para realizar una eliminación por puntos.

Objetivo: Incorporar la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Métodos: Juegos.

Procedimiento: Pareja.

Medios: Mesa y juegos de dominó.

Reglas: Las propias de la actividad.

11-Encuentro de fútbol.

Estas competencias se desarrollarán los fines de semana; participarán todos los adolescentes que tengan interés o deseen participar; se jugarán dos tiempos de 30 minutos; el adolescente expulsado no podrá participar en la próxima competencia.

Objetivo: Lograr la práctica sistemática de deportes colectivos.

Método: Juego.

Procedimiento: Equipos.

Reglas: Las del deporte en cuestión.

Medios: Balón, cronómetro, silbato.

12- Competencias de juegos de ocasión.

Estas competencias se realizarán los fines de semanas; participarán todos los adolescentes que tengan interés. Los juegos que se ofertarán son los que los adolescentes elijan.

Objetivos: Lograr la motivación de los adolescentes y atender sus gustos.

Método: Juego.

Procedimiento: Equipo.

Medios: tableros y juegos de ajedrez, marcadores, banderitas, pelotas de softbol y béisbol, balón de fútbol, balón de baloncesto, balón de voleibol y juegos de dominó.

Reglas: Las tradicionales de cada actividad.

2.4 Valoración de la utilidad del programa de actividades físicas – recreativas para los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur

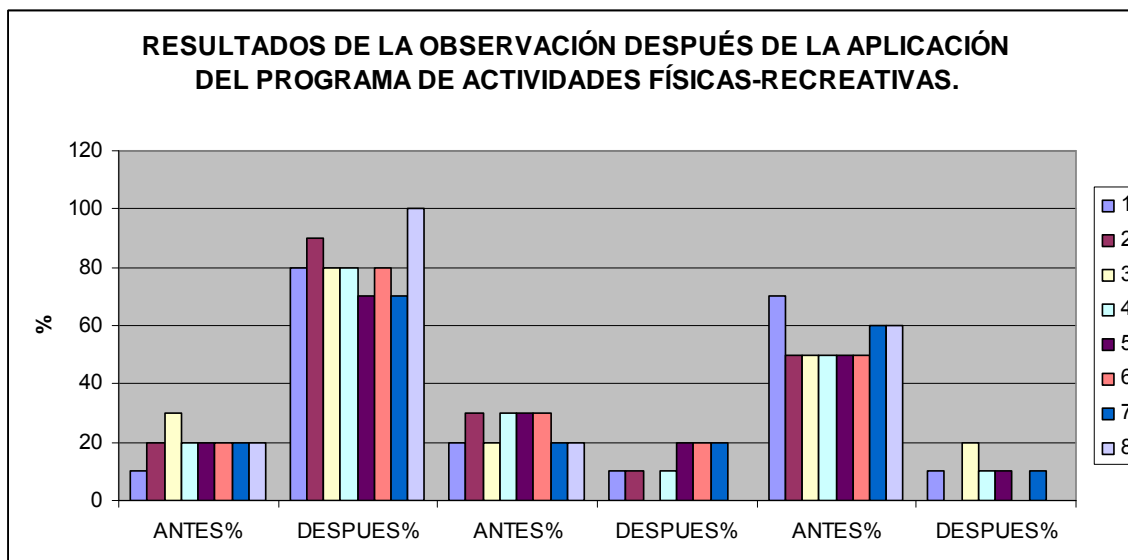
En observaciones realizadas, con el objetivo de corroborar el desarrollo del programa de actividades físicas-recreativas en la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo, de Consolación del Sur, se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica durante 7 meses, con resultados positivos, haciéndolo constar en los resultados que a continuación se describen.

2.4.1 Resultados de la segunda observación después de aplicado el programa de actividades físicas-recreativas. (Gráfico 3 y anexo 9).

1. En el primer indicador, relacionado con la planificación de las actividades físicas-recreativas, de 10 observaciones, 8 se evaluaron de bien, para 80 %, se puede señalar que estas se efectuaron con buena calidad, programación y organización; 1 se evaluó de regular, para 10 %, 1 se evaluó de mal para 10 %.
2. En el segundo indicador, relacionado con la motivación hacia las actividades físicas-recreativas de 10 observaciones, 9 se evaluaron de bien, los adolescentes participaron con gran alegría y entusiasmo, ya que eran actividades de su preferencia, para 90 %, 1 se evaluó de regular para 10 %.
3. En el tercer indicador, referido a las relaciones entre el sexo femenino y el masculino, se realizaron 10 observaciones, de las cuales 8 se evaluaron de bien para 80 %, se puede destacar la inclusión del sexo femenino a la participación en actividades que antes no eran de su preferencia, mejorando así la relación entre ambos sexos, 2 se evaluaron de mal, para 20 %.
4. En el cuarto indicador, relativo al uso de juegos para los adolescentes, se le realizaron 10 observaciones, de las cuales 8 se evaluaron de bien, para 80 %, 1 se evaluó de regular, para 10 % y 1 se evaluó de mal, para 10 %, debido a la falta de implementos.
5. En el quinto indicador, referente a la participación del sexo femenino en las actividades recreativas, se le realizaron 10 observaciones, de las cuales 7 se evaluaron de bien, para 70 %. En este aspecto se mejoró en cuanto a que las hembras no solo participaron en los juegos de mesa, sino que se interesaron por otras actividades (voleibol, maratones); 2 se evaluaron de regular, para 20 %, 1 se evaluó de mal para 10 %.

6. En el sexto indicador, se relacionado con la aceptación de los padres a la participación de sus hijos a las actividades físicas-recreativas, se realizaron 10 de ellas se evaluaron 8 de bien para un 80 %. En este caso se logró que los padres aceptaran que sus hijos, en el caso de las hembras principalmente, participarán en las actividades, dando como muestra la aceptación de estas por parte de la comunidad. 2 se evaluaron de regular para 20 %; estos dos casos aceptan que jueguen juegos de mesa y tradicionales.
7. En el séptimo indicador, referente al uso de los implementos disponibles, se realizaron 10 observaciones, de ellas se evaluaron 7de bien para 70 %, se logró que la misma comunidad apoyara con la falta de implemento, aportando así materiales para la realización de medios e implemento y además, la ayuda de la escuela de la comunidad, del combinado deportivo e INDER municipal; 2 se evaluaron regular, para 20 % los implementos generalmente están en mal estado lo cual dificulta una buena planificación y ejecución de las actividades.
8. En el octavo indicador, relativo a la frecuencia de actividades físicas-recreativas para los adolescentes, de 10 observaciones, todas se evaluaron de bien, para 100 %. Se debe destacar que la buena planificación y aplicación del programa de actividades físico – recreativas ha logrado que los adolescentes estén satisfecho y motivados, logrando así que la ocupación del tiempo libre sea saludable y produzca en la comunidad un estado de satisfacción.

Gráfico 3. Resultados de la observación después de la aplicación del programa de actividades físicas-recreativas.



En la mayoría de las actividades ofertadas, se contó con las condiciones necesarias para su ejecución de las mismas, contando con la limpieza y organización de cada instalación utilizada. Se observó una mayor participación en las actividades físicas-recreativas, no solo por parte de los adolescentes, sino por el resto de la población. A pesar de no poseer gran cantidad de medios, se lograron los objetivos en cada una de estas, contando con una buena divulgación, organización y variedad de actividades, todas en correspondencia con los intereses de los adolescentes, trayendo consigo el pleno disfrute por la oferta realizada.

Con la puesta en práctica del programa de actividades físicas–recreativas, para adolescentes de la circunscripción 114, logramos apreciar la aceptación y el aumento en la participación de los adolescentes a ocupar su tiempo libre en actividades físicas-recreativas, ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en la motivación de ellos, al ser estas de sus gustos y preferencias, logrando reducir la proliferación de las conductas incorrectas. **Tabla 4**

Tabla 4 Observación antes y después de la aplicación del programa de actividades físicas-recreativas.

INDICADOR	OBSERVACIÓN						
		ANTES%	DESPUES%	ANTES%	DESPUES%	ANTES%	DESPUES%
1	10	10	80	20	10	70	10
2	10	20	90	30	10	50	0
3	10	30	80	20	0	50	20
4	10	20	80	30	10	50	10
5	10	20	70	30	20	50	10
6	10	20	80	30	20	50	0
7	10	20	70	20	20	60	10
8	10	20	100	20	0	60	0

☺ MÁS SIGNIFICATIVO

😊 SIGNIFICATIVO

☺ POCO SIGNIFICATIVO

2.4.2 Resultados de la segunda entrevista después de la aplicación del programa de actividades físicas-recreativas. (anexo 8 y 10).

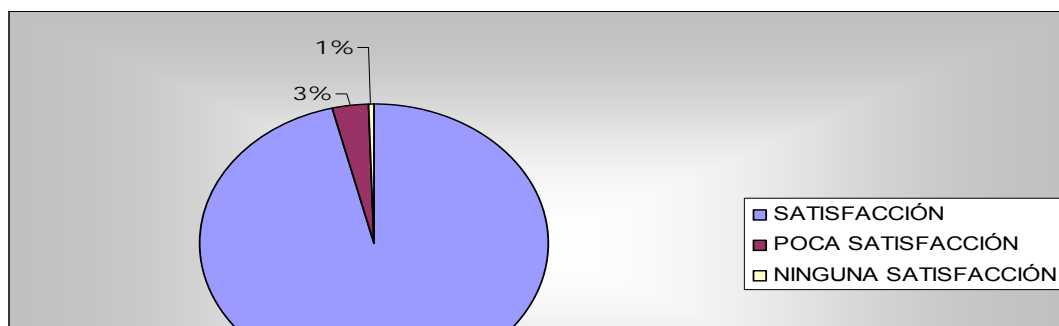
1. En la pregunta 1, referente al conocimiento de las actividades físicas-recreativas que se ofertan en la circunscripción, 92.8 % de las hembras y 93.7 % de los varones plantean su conocimiento sobre las actividades ofertadas, 7.1 % de las hembras y 6.3 % de los varones tienen poco conocimiento.
2. En la pregunta 2 sobre cuál es el deporte con el que simpatizan, 89.2 % femenino y el 90.6 % masculino respondieron que participan en la mayoría de las actividades relacionadas con algún deporte; 7.1 % (femenino) y 6.3 % (masculino) participan poco y el 3.5% (femenino) y el 3.1% (masculino) no participan en ninguna.
3. En la pregunta 3, referida a la frecuencia con que participan en las actividades, 96.4 % (femenino) y 96.8 % (masculino) aceptan que participan cada vez que

se realizan las actividades y 3.5 % (femenino) y 3.1% (masculino) que participan a veces.

4. En la pregunta 4 sobre si están satisfechos con las ofertas de las actividades, el 92.8 % (femenino) y 100% (masculino) están satisfecho con el programa de actividades físicas- recreativas y el 7.1% femenino que están satisfechas con algunas.
5. En la pregunta 5 de cómo es el trabajo de la circunscripción en la recreación, el 100% (femenino y masculino) plantean que la recreación en la comunidad ha mejorado significativamente después de la aplicación del programa de actividades físico- recreativas.
6. En la pregunta 6 sobre qué actividades prefieren realizar, 100 % (femenino y masculino) participan en estas actividades.

Después de la aplicación de la segunda entrevista se pudo comprobar el nivel de aceptación de los adolescentes hacia el programa de actividades físicas – recreativas para la ocupación del tiempo libre, lo que evidencia el resultado satisfactorio y la utilidad del programa, esto se puede constatar en el **(Gráfico 4)**

Gráfico 4. Valores de satisfacción de los adolescentes después de la aplicación del programa de actividades físicas – recreativas.



2.4.3 Resultados del análisis de comparación del pre-test, observación inicial y el post-test, observación final mediante dócima de proporción.

Resultados de la comparación de las observaciones inicial y final después de aplicada la dócima de proporción.						
Planificación de las actividades físicas-recreativas						
% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	Muy significativo	Significativo	No significativo
60	80	0.01	X			
Motivación hacia las actividades físicas-recreativas						
% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	Muy significativo	Significativo	No significativo
50	90	0.05		X		
Frecuencia de actividades físicas-recreativas para los adolescentes						
% inicial	% final	Valor de p	Altamente significativo	Muy significativo	Significativo	No significativo
60	100	0	X			

Rangos:

Si $P < a$:

$a = 0.01$ (1 %) Altamente significativa.

$a = 0.05$ (5 %) Muy significativa.

$a = 0.10$ (10 %) Significativo.

En el aspecto que mide los niveles inicial y final en la planificación de las actividades físicas-recreativas, como se observa en la tabla anterior, el resultado final es altamente significativo con 80 % con respecto al inicial que fue 60 %, ya que no se desarrollaban actividades y hoy se comprueban mejores resultados después de la puesta en práctica del programa.

De igual forma se comporta el aspecto que evalúa la frecuencia en que se realizan las actividades físicas-recreativas para los adolescentes en la comunidad, teniendo como resultado en las observaciones iniciales 60 % contra 100 %, después de la aplicación del programa de actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo, siendo este indicador altamente significativo.

Por último se destaca el aspecto que mide la motivación de los adolescentes hacia las actividades físicas-recreativas, donde en un estado inicial de las observaciones realizadas se constató que existía poca motivación, con un 50 %. Este resultado contrasta con el de las observaciones hechas después de aplicado el programa de actividades físicas-recreativas en la comunidad, constándose en 90 %, siendo evaluado este aspecto y sus indicadores como muy significativo.

Se puede apreciar que con la aplicación del programa de actividades físicas-recreativas como se valora los resultados antes y después de implementado dicho programa, los valores fueron altamente significativo con respecto al test inicial, ya que se constató el nivel de motivación y participación de los adolescentes en las actividades físicas-recreativas, así como la frecuencia y calidad de estas, donde los adolescentes emplearon la mayor parte de su tiempo libre en dichas actividades.

La consulta a especialista, la comparación del pretest y posttest de la observación, así como la entrevista, son elementos que permitieron corroborar la viabilidad e impacto del programa de actividades físicas-recreativas para los adolescentes de la comunidad, las cuales han movilizad, motivado y elevado el nivel de participación de estas por sus propuestas, para una recreación sana y de rescate

de los valores culturales comunitarios. El grado de satisfacción experimentado se demuestra en la comparación de los resultados iniciales y finales de los distintos diagnósticos cuando al inicio de esta investigación el nivel de participación, realización, motivación y promoción eran deficientes y hoy alcanzan valores relevantes destacados en los instrumentos de investigación aplicados a la muestra de 60 adolescentes entre 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur.

CONCLUSIONES

1. La sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 - 15 años y el proceso de recreación evidencian la necesidad de buscar alternativas, que, partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios, promuevan la participación activa de los adolescentes.
2. La realización del diagnóstico del estado actual de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, permitió identificar los principales problemas en la comunidad estudiada, con lo que quedó demostrado que las ofertas recreativas son limitadas y poco variadas, lo cual incide en la baja participación de estos en las actividades realizadas y la insatisfacción recreativa de ellos.
3. Atendiendo a los resultados del diagnóstico y referentes teóricos se elaboró un programa de actividades físicas – recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años, dirigido a lograr que sean capaces de divertirse aprendiendo y desarrollándose humanamente en función de la sociedad.
4. El programa de actividades físicas-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción 114 del Consejo Popular Pueblo Nuevo de Consolación del Sur, elaborado e implementado, ha sido valorado satisfactoriamente por los adolescentes, así como por los especialistas de recreación del municipio los cuales han experimentado mayor participación y motivación en las actividades desarrolladas en la comunidad.

RECOMENDACIONES

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de promotores recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Generalizar las concepciones teórico-metodológicas del programa de actividades físicas - recreativas, para una correcta aplicación de estos, según los gustos, intereses y preferencias de los adolescentes.
3. Divulgar la propuesta del programa de actividades físicas -recreativas para los adolescentes de 12–15 años de las demás circunscripciones del Consejo Popular Pueblo Nuevo para su generalización.

BIBLIOGRAFÍA

- Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
- Álvarez, E. (2005). Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
- Álvarez de Zayas, C.M. (1994). La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba.
- Álvarez de Zayas, C.M. (1995). La pedagogía como ciencia..
- Arroyo Mendoza, M. (2004). Ciencia, actividad física y la metodología de la investigación. En su: La investigación Científica en la Actividad física: Su Metodología. La Habana. Editorial Deportes.
- Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura. Económica, México.
- Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
- Blázquez, D. (1982). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes de educación física y medicina deportiva, Vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.- (1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
- Brancher, H. (1977). Recreación. Rusell Sage Foundation. New York.
- Boullon, R. (1983). Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
- Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
- Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.

- Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Casimiro, A. J. (2000). Educación para la salud, actividad y estilo de vida. Alemania: Editorial Universidad de Alemania.
- Castellanos, R. (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Ceballos, J. (2003). Universalización de la Cultura Física., La Habana: ISCF.
- Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Murgía y Hnos., México.
- CD de la Maestría.
- Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "Plan Nacional de Recreación" (Bogota, Colombia).
- Colectivo de autores. (2006). Selección de Lecturas sobre Sociología y Trabajo Social. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana. Cuba.
- Colectivo de autores. (2006). Psicología general y del desarrollo. La Habana. Editorial Deportes.
- Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
- Conalex. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
- Cull Ell, M. E, y Col. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana. Editorial Deportes.
- Cutrerá, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Studium. Buenos Aires.
- Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
- Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- Dirección Nacional Recreación del INDER (2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba" La Habana, Editorial Deportes

- Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
- Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
- Dumazedier, J. (1988). Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
- Enciclopedia autodidáctica interactiva Océano (T.8) (2000). Barcelona: Editorial Océano.
- Estevez Cullell, Migdalia, Arroyo Mendoza, Margarita y González Ferry, Cecilia (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. La Habana: Editorial Deportes.
- Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidos, Buenos Aires.
- Franch, J. Y Martinell, A. (1995). "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidos, Barcelona.
- Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
- Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
- Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
- Fulleda Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
- Fulleda Bandera, Pedro (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
- Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- Gabuelssen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.

- García Antolín, Roberto J. y María Elena García Montes. (2000) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires
- García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
- García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
- García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) “Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
- Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
- Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
- Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg).
- Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas” En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
- Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
- López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- López, J. (2004). Sociología del deporte: Selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.

- Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar, tiempo libre y ejercicio físico". Barcelona, Inefc
- Martínez Games, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.
- Mesa, G. (2000). La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
- Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital Nº 23.
- Ministerio de Educación. (2003). Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario.
- Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
- Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
- Pérez Serrano, G. (1990). "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dykinson, Madrid.
- Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
- Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
- Petrovsky, A. V. (1980). Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pozas R. (2001). El desarrollo de la Comunidad. Técnicas de investigación social. Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.

- Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
- Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
- Rodríguez, E. (1989). Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
- Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
- Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
- Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI.
- Urrutia Barroso Lourdes. (2006). Sociología y trabajo Social Aplicado. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana. Cuba.
- Watson Brown Herminia. (2008). Teoría y Práctica de los Juegos. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana, Cuba.
- Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo 1 Guía de observación

OBJETIVO: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físicas-recreativas organizadas en la circunscripción.

Escala valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

INDICADORES	Total de Observaciones	Bien	Regular	Mal
1. Planificación de las actividades recreativas	10			
2. Motivación hacia las actividades recreativas	10			
3. Relaciones entre hembras y varones,	10			
4. Uso de juegos para los adolescentes	10			
5. Participación del sexo femenino en las actividades recreativas	10			
6. Aceptación de los padres a la participación de sus hijos a las actividades recreativas	10			
7. Uso de los implementos disponible	10			
8. Frecuencia de actividades recreativas para los adolescentes	10			

Anexo 2 Análisis de los resultados de la observación.

Indicador	Observación	Bien Muchas	%	Regular Pocas	%	Mal Ninguna	%
1	10	1	10	2	20	7	70
2	10	2	20	3	30	5	50
3	10	3	30	2	20	5	50
4	10	2	20	3	30	5	50
5	10	2	20	3	30	5	50
6	10	2	20	3	30	5	50
7	10	2	20	2	20	6	60
8	10	2	20	2	20	6	60

Anexo 3 Guía de entrevista a informantes claves

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su circunscripción?

2.-Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idónea.

Si----- No ----- ARGUMENTE

3-¿Con qué frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

4 -¿Domina usted el programa de actividades de recreación para la circunscripción?

Sí____ No____

5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades recreativas en la circunscripción?

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

7. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicas, culturales o recreativas pasivas.

Anexo 4 Guía de entrevista a los adolescentes.

Estimado amigo: necesitamos de usted toda su cooperación y apoyo a la hora de emitir valoraciones o puntos de vista acerca del contenido que se está tratando ya que con ello está contribuyendo al desarrollo del proceso investigativo que se efectúa.

1-¿Le gusta el deporte y la recreación?

2-¿Cuál es el deporte con el que más simpatiza?

3-¿Practica algún deporte?

4-En caso de no practicar deportes ¿Por qué no lo hace?

5-Si practicaste algún deporte ¿Por qué lo dejaste?

6-¿Participaste en competencias recreativas o deportivas?

7-¿Deseas participar en actividades de campismo u otra actividad recreativa?

8-¿Motivas a tus compañeros o camaradas a participar en actividades deportivas recreativas o te motivan a ti?

Clave de evaluación de la entrevista

Preg-1-ambas:-Bien, Sí o No-regular, Ninguna-mal

Preg-2-Si tiene varios-Bien -Solo uno-Regular-Ninguno-Mal

Preg-3-Si practica varios deportes-Bien-Solo uno-Regular, Ninguno-Mal

Preg-4-Si no lo hace porque no le gusta-mal, sí es por falta de tiempo -bien Si le da lo mismo hacerlo o no-regular.

Preg-5-Si lo dejó por falta de tiempo o condiciones para practicarlo bien

Si lo dejó por no gustarle mal, Si lo dejó por darle lo mismo hacerlo o no mal

Preg-6-Si ha participado en ambas-Bien, En una u otra -Regular, En ninguna Mal

Preg-7-Participa en varias actividades- Bien, En una o otra-Regular, ninguna Mal

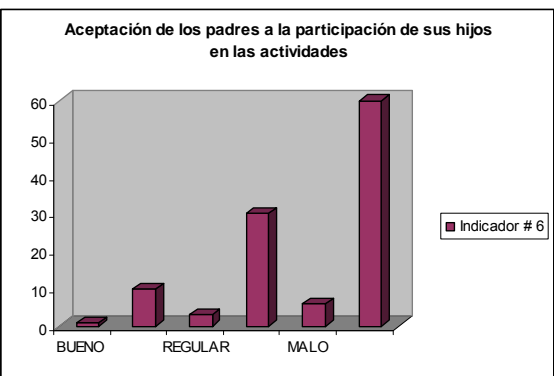
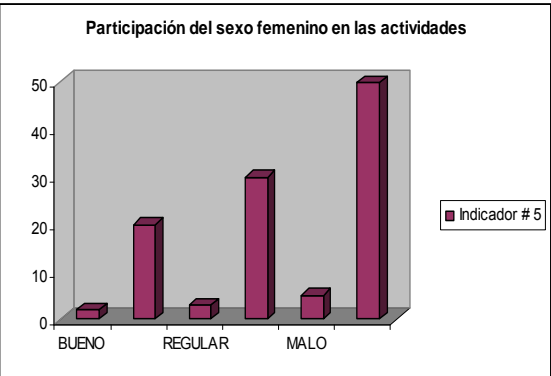
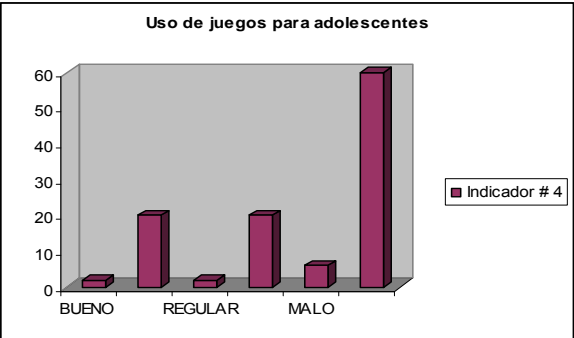
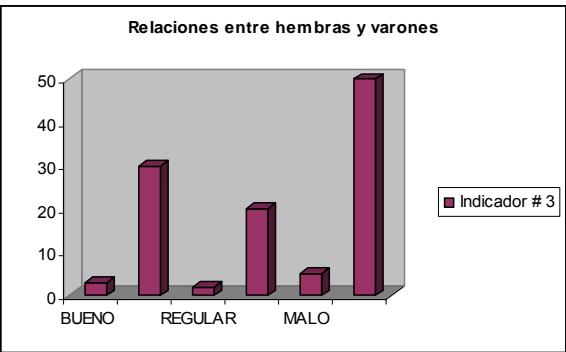
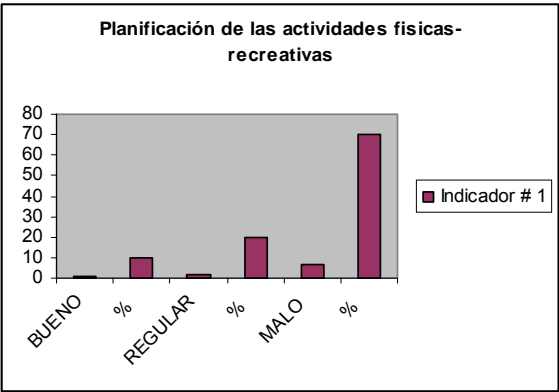
Preg-8-Si motiva a sus compañeros siempre-Bien, Algunas veces-Regular, Te motivan tus compañeros-Mal

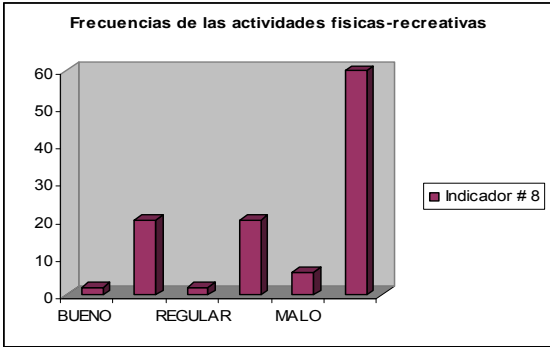
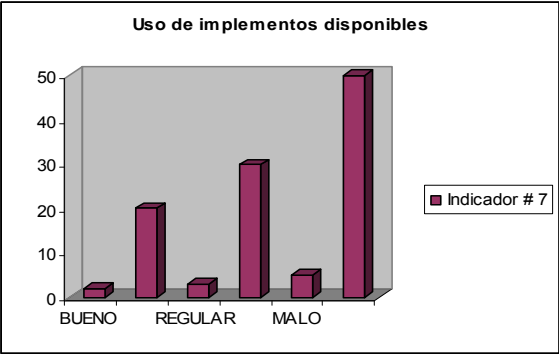
Anexo 5 Resultados de la entrevista aplicada a los adolescentes

Total: Femenino-28 Masculino-32

	Si aceptan				No aceptan				Abstienen			
	Fm	%	M	%	Fm	%	M	%	Fm	%	M	%
1	20	71	28	88	5	18	2	6	3	11	2	6
2	26	93	26	81	1	4	2	6	1	4	4	13
3	20	71	24	75	5	18	6	19	3	11	2	6
4	18	64	22	69	6	21	6	19	4	14	4	13
5	25	89	26	81	1	4	4	13	2	7	2	6
6	22	79	25	78	4	14	1	3	2	7	6	19
7	20	71	28	88	6	21	3	9	2	7	1	3
8	18	64	28	88	4	14	2	6	6	21	2	6
P	224	75.4	256	80.8	224	14.2	256	10.1	224	10.2	256	8.9
R	169		207		32		26		23		23	

Anexo 6 Resultados obtenido en las observaciones.





Anexo 7

PROPUESTA PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS –RECREATIVAS

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Maratón Popular	Circunscripción	x			Semestral
2	Competencia de béisbol	Área de béisbol 28 de Enero		x		Mensual
3	Competencia de mini-fútbol.	Área de fútbol 28 de Enero		x		Mensual
4	Campeonato de Voleibol.	Instalaciones o terrenos		x		Semanal
5	Festival deportivo recreativo <i>Carrera en saco</i> <i>Tracción de sogas</i> <i>Circuito de habilidades</i> <i>Competencias de cuentos y chistes</i> <i>Carreras entre obstáculos</i> <i>Actividades de participación</i> <i>(canciones, karaokes, adivinanzas y cuentos)</i>	Área deportiva	x			Trimestral
6	Competencia de softbol	Terreno de softbol 28 de Enero		x		Semanal
7	Simultánea de Ajedrez	Plaza 17 de Mayo		x	x	Semanal
8	Actividades para desarrollar durante los fines de semana y los tiempos libres	Áreas recreativas	x			Semanal
9	Encuentros con personalidades del deporte	Plaza 17 de Mayo			x	Semanal o mensual
10	Juegos de domino y de mesas	Parque y zonas aledañas		x	x	Diarios
11	Encuentro de fútbol	Terreno de fútbol 28 de Enero		x		Semanal
12	Competencias de juegos de ocasión <i>Ensarte de la argolla</i> <i>Carreras de caballos</i> <i>Competencias de trompos</i> <i>Competencias en yaguas</i> <i>Tracción de la sogas</i> <i>Palo encebado</i>	Parque y otras zonas		x		Semanal

Anexo 8 Protocolo para la segunda entrevista a los adolescente.

Edad: _____ Sexo M: _____ F: _____

Estudia: _____ o No estudia: _____

1. ¿Conoce usted las actividades físicas-recreativas que se ofertan en su circunscripción?

Si _____ No _____

2. ¿En cuáles de las actividades que se ofertan usted participa?

Actividades	Participación
Planes de la calle	
Torneos deportivos populares	
Festivales deportivos recreativos	
Maratones populares	
Actividades recreativas culturales	
Otras	

3. ¿Con qué frecuencia participa en estas actividades?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

4. ¿Está usted satisfecho con las ofertas de las actividades?

Sí _____ no _____

5. ¿Para usted cómo es el trabajo de la circunscripción en la recreación?

B: _____ R: _____ M: _____

6. ¿Qué actividades prefiere realizar?

Anexo 9 Análisis de los resultados de la segunda observación.

Indicador	Observación	Bien Muchas	%	Regular Pocas	%	Mal Ninguna	%
1	10	8	80	1	10	1	10
2	10	9	90	1	10		00
3	10	8	80	0	00	2	20
4	10	8	80	1	10	1	10
5	10	7	70	2	20	1	10
6	10	8	80	2	20	0	00
7	10	7	70	2	20	1	10
8	10	10	100	0	00	0	00

Anexo 10 Resultados de la segunda entrevista

PREGUNTAS	SEXO FEMENINO 28						SEXO MASCULINO 32					
	B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
1	26	92.8	2	7.1	0	0	30	93.7	2	6.3	0	0
2	25	89.2	2	7.1	1	3.5	29	90.6	2	6.3	1	3.1
3	27	96.4	1	3.5	0	0	31	96.8	1	3.1	0	0
4	26	92.8	2	7.1	0	0	32	100	0	0	0	0
5	28	100	0	0	0	0	32	100	0	0	0	0
6	28	100	0	0	0	0	32	100	0	0	0	0

